



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KİVİ VE PORTAKAL SUYU

2 bardak portakal suyu
1 orta boy soyulmuş kivi
2 bardak buz

Gerekli miktara ulaşana kadar portakal sıkın. Kiviye soyup doğrayın ve tüm malzemeleri miksera koyun. Pürüzsüz hale gelene kadar karıştırın. Bu lezzetli meyve suyu daha tazeyken için.

Not: Narenciyeler önemli organlarınızın çalışmasına yardım eden ve cilt hücrelerinin yenilenmesinde büyük payı olan C vitamini, antioksidanlar ve mineraller bakımından zengindir. Bu kivi ve portakal suyu, bu maddelerin faydalarından yararlanmanın ve genel sağlığınızı iyileştirmenin çok lezzetli bir yoludur.
